

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, S. (2016). *Buku Olahraga Paling Lengkap*. Pamulang: Ilmu Bumi Pamulang.
- Arikunto, S. (2019). *Manajemen Penelitian Edisi Revisi*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization Training for Sports-3rd Edition*.
<https://books.google.com/books?id=Zb7GoAEACAAJ&pgis=1>
- Fenanlampir, A., & Faruq, M. M. (2015). *Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga*.
 Yogyakarta: CV Andy Offset.
- Gifford, C. (2017). *Sepak Bola Panduan Lengkap untuk Permainan Yang Indah*.
 Jakarta: Erlangga.
- Giriwijoyo, S., & Sidik, D. (2016). *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung: PT Remaja
 Rosdakarya.
- Gumantan, A., & Fahrizqi, E. B. (2020). Pengaruh Latihan Fartlek dan Cross Country
 Terhadap Vo2max Atlet Futsal Universitas Teknokrat Indonesia. *SPORT-Mu:
 Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(01), 1–9. [https://doi.org/10.32528/sport-
 mu.v1i01.3059](https://doi.org/10.32528/sport-mu.v1i01.3059)
- Hafid, A. S., Anwar, N. I. A., & Mutmainnah, M. (2022). Pengaruh Latihan Triangle
 Run Terhadap Daya Tahan (Vo2max) Pada Atlet Futsal UKM Olahraga UNM
 Di Tinjau Dari Indeks Massa Tubuh. *Jurnal Ilara*, 13(3).
- Handika, M. S., Ramadi, R., & Wijayanti, N. P. N. (2019). Pengaruh Latihan
 Triangle Run Terhadap Daya Tahan Aerobik Pada Tim Bola Voli Putra
 Generation Club Pekanbaru. *Jurnal Online Mahasiswa Unri*, 6(2).
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. Bandung: PT Remaja
 Rosdakarya.
- Hasyim, H., & Saharullah, S. (2019). *Dasar-Dasar Ilmu Kepelatihan*. Universitas
 Negeri Makassar.
- Iskandar, T. (2019). Perbandingan Antara Interval Training Dengan Fartlek Terhadap
 Daya Tahan Atlet Futsal U-16 Ranggon Dalam Liga Asosiasi Akademi Futsal
 Indonesia 2018. *Jurnal Olahraga*, 5(1), 20–25.
<https://doi.org/10.37742/jo.v5i1.89>
- Iskandar, T., & Pradana, D. (2018). Hubungan Antara Keseimbangan Dan
 Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Peserta

- Ekstrakurikuler Sepakbola Di Sma Negeri 1 Setu. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 8(2), 182–190. <https://doi.org/10.33558/motion.v8i2.221>
- Koger, R. (2015). *Latihan Dasar Andal Sepak Bola Remaja*. Klaten: Saka Mitra Kompetensi.
- Kurniawan, A. (2020). *Pengaruh Variasi Latihan Triangle Run Terhadap Kemampuan Kecepatan Dan Kelincahan Siswa SSO RMF UNY KU 9 Tahun*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Kurniawan, F., & Mylsidayu, A. (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Kusumawati, M. (2015). *Penelitian Pendidikan Penjasorkes*. Bandung: Alfabeta.
- Lubis, J. (2015). *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Luxbacher, A. J. (2016). *Sepak Bola Edisi Kedua*. Jakarta: PT Grafindo Persada.
- Methenitis, M. (2019). Laws of the Game. *Video Game Policy*, 11–26. <https://doi.org/10.4324/9781315748825-2>
- Nurhasan, & Cholil, H. (2017). Tes dan Pengukuran Keolahragaan. In *Jurusan Kepeleatihan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: FPOK UPI.
- Putro, W. A. S. (2022). *Buku Dasar-Dasar Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Deepublish.
- Sandika, A., & Mahfud, I. (2021). Penerapan Model Latihan Daya Tahan Kardiovaskuler With The Ball Permainan Sepak Bola SSB BU Pratama. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 32–36. <https://doi.org/10.33365/joupe.v2i1.859>
- Santoso, J. A., Jusuf, J. B. K., & Rudiman, R. (2020). *Latihan Kombinasi Sepakbola Untuk Tingkat Intermediet*. Samarinda: Prodi Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
- Schueunemann, T., Sakti, B., Sjafri, I., & Ibo, M. (2015). *Ayo Indonesia (Kurikulum dan Pedoman Dasar Sepak Bola Indonesia)*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Sepdianus, E., Rifki, M. S., & Komaini, A. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Rajawali Pers.

- Siregar, Y. L., & Sidik, H. (2016). Pengaruh Metode Latihan Triangle Run Terhadap Daya Tahan (Vo2max) Pada Anggota Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Cabangbungin. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, VII(1), 89–96.
- Subarjah, H. (2014). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: CV Setia Aji.
- Sudjana. (2016). *Metode Statistika*. Bandung: PT Tarsito Bandung.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Dan R&D* (Cetakan ke). Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2015). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Surakhmad, W. (2015). *Panduan Praktis Penulisan Karya Ilmiah*. Jakarta: PT Kompas Media Nusantara.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Zakiyudin, Z., & Marsudi, M. (2016). Analisis VO2 Max Pemain Sepakbola Usia 17-20 Tahun di Club Bligo Putra Sidoarjo. *Jurnal Pendidikan Kepeleatihan Olahraga*, I(1).

Program Latihan

Cabang Olahraga : Sepakbola	Periodisasi : Khusus
Waktu : 120 menit	Mikro : I
Sasaran Latihan : <i>Pre Test</i>	Sesi : 1
Jumlah Atlet : 15 orang	Peralatan : Lapangan, cones
Hari/ tanggal : Sabtu/10 Agustus 2024	peluit, stopwatch
Waktu : Pukul 15.00-17.00	

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	x x x x x x x x x x x x x x x X	Peserta latihan dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, lari keliling lapangan	10 menit	x x x x x x x x x x x x x x x X	Peserta latihan dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti <i>pre test</i> (tes awal) dengan tes VO2 Max dengan multistage fitness test	60 menit	 <ol style="list-style-type: none"> 1) Berdiri dibelakang titik/garis awal menghadap arah gerakan berlari, dan memulai lari ketika mendengarkan instruksi dari pemutar audio. 2) Siswa berlari di antara dari satu titik/garis menuju titik/garis berikutnya mengikuti bunyi penanda irama (beep). 3) Siswa harus menempatkan salah satu kaki di atas atau melewati titik/garis penanda lintasan 20meter yang ditempuhnya setiap kali penanda irama (beep) berbunyi. 4) Jika siswa tiba sebelum penanda irama (beep) berbunyi, maka siswa harus menunggu penanda irama (beep) berbunyi untuk melanjutkan tes/berlari. 5) Siswa berusaha berlari selama/sebanyak mungkin mengikuti bunyi penanda irama (<i>beep</i>). 6) Siswa berhenti secara sukarela atau dihentikan apabila siswa sudah tidak mampu berlari mengikuti bunyi penanda irama (beep) 	Hasil tes berupa angka skala VO2 Max sesuai level dan balikan yang dicapai atlet
4	Bermain sepakbola	40 menit		Peserta latihan melakukan permainan sesuai arahan dari pelatih
5	Pendinginan	5 menit		Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

Program Latihan

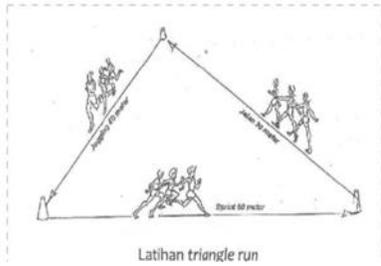
Cabang Olahraga : Sepakbola	Periodisasi : Khusus
Waktu : 120 menit	Mikro : 2
Sasaran Latihan : daya tahan	Sesi : 2,3,4
Jumlah Atlet : 15 orang	Peralatan : Lapangan, cones
Hari/tanggal : Minggu, Kamis, Sabtu	peluit, stopwatch
	11, 15, 17 Agustus 2024
Waktu : Pukul 15.00-17.00	

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	x x x x x x x x x x x x x x x X	Peserta latih dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	x x x x x x x x x x x x x x x X	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti : a. Pemain dari sudut A melakukan jalan kearah sudut B b. Pemain dari sudut B melakukan jogging ke arah sudut C c. Pemain dari sudut C melakukan sprint ke arah sudut A.	75 menit Rep : 8 Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:9		Pelatih dapat melakukan variasi latihan
4	Bermain sepakbola	20 menit		Peserta latih melakukan permainan sesuai arahan dari pelatih
5	Pendinginan	5 menit		Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

Program Latihan

Cabang Olahraga : Sepakbola
 Waktu : 120 menit
 Sasaran Latihan : daya tahan
 Jumlah Atlet : 15 orang
 Hari/ tanggal : Minggu, Kamis, Sabtu
 18, 22, 24 Agustus 2024
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

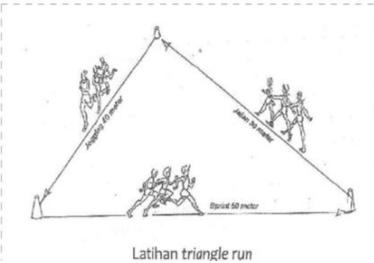
Periodisasi : Khusus
 Mikro : 3
 Sesi : 5,6,7
 Peralatan : Lapangan, cones
 peluit, stopwatch

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahannya, berbaris dan berdoa	5 menit	x x x x x x x x x x x x x x x X	Peserta latihan dibariskan lima bershif dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	x x x x x x x x x x x x x x x X	Peserta latihan dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti : a. Pemain dari sudut A melakukan jalan ke arah sudut B b. Pemain dari sudut B melakukan jogging ke arah sudut C c. Pemain dari sudut C melakukan sprint ke arah sudut A.	75 menit Rep : 9 Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:9		Pelatih dapat melakukan variasi latihan
4	Bermain sepakbola	20 menit		Peserta latihan melakukan permainan sesuai arahan dari pelatih
5	Pendinginan	5 menit		Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

Program Latihan

Cabang Olahraga : Sepakbola
 Waktu : 120 menit
 Sasaran Latihan : daya tahan
 Jumlah Atlet : 15 orang
 Hari/tanggal : Minggu, Kamis, Sabtu
 25, 29, 31 Agustus 2024
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

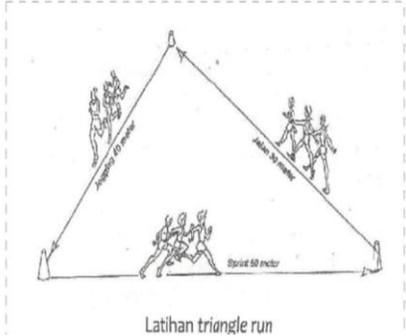
Periodisasi : Khusus
 Mikro : 4
 Sesi : 8,9,10
 Peralatan : Lapangan, cones
 peluit, stopwatch

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahannya, berbaris dan berdoa	5 menit	x x x x x x x x x x x x x x x X	Peserta latihan dibariskan lima bershif dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	x x x x x x x x x x x x x x x X	Peserta latihan dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti : a. Pemain dari sudut A melakukan jalan kearah sudut B b. Pemain dari sudut B melakukan jogging ke arah sudut C c. Pemain dari sudut C melakukan sprint ke arah sudut A.	75 menit Rep : 10 Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:9		Pelatih dapat melakukan variasi latihan
4	Bermain sepakbola	20 menit		Peserta latihan melakukan permainan sesuai arahan dari pelatih
5	Pendinginan	5 menit		Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

Program Latihan

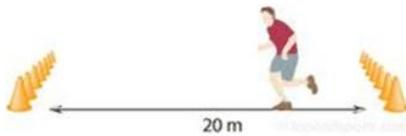
Cabang Olahraga : Sepakbola
 Waktu : 120 menit
 Sasaran Latihan : daya tahan
 Jumlah Atlet : 15 orang
 Hari/tanggal : Minggu, Kamis, Sabtu
 1, 5, 7 September 2024
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

Periodisasi : Khusus
 Mikro : 5,
 Sesi : 11,12,13
 Peralatan : Lapangan, cones
 peluit, stopwatch

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	x x x x x x x x x x x x x x x X	Peserta latih dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	x x x x x x x x x x x x x x x X	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti : a. Pemain dari sudut A melakukan jalan kearah sudut B b. Pemain dari sudut B melakukan jogging ke arah sudut C c. Pemain dari sudut C melakukan sprint ke arah sudut A.	75 menit Rep :11 Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:9		Pelatih dapat melakukan variasi latihan
4	Bermain sepakbola	20 menit		Peserta latih melakukan permainan sesuai arahan dari pelatih
5	Pendinginan	5 menit		Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

Program Latihan

Cabang Olahraga : Sepakbola	Periodisasi : Khusus
Waktu : 120 menit	Mikro : 6
Sasaran Latihan : <i>Post Test</i>	Sesi : 14
Jumlah Atlet : 15 orang	Peralatan : Lapangan, cones
Hari/tanggal : Minggu, 8 September 2024	peluit, stopwatch
Waktu : Pukul 15.00-17.00	

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	x x x x x x x x x x x x x x x X	Peserta latih dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, lari keliling lapangan	10 menit	x x x x x x x x x x x x x x x X	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti <i>pre test</i> (tes awal) dengan tes VO2 Max dengan multistage fitness test	60 menit	<div style="text-align: center;">  <p style="text-align: center;">20 m</p> </div> <ol style="list-style-type: none"> 1) Berdiri dibelakang titik/garis awal menghadap arah gerakan berlari, dan memulai lari ketika mendengarkan instruksi dari pemutar audio. 2) Siswa berlari di antara dari satu titik/garis menuju titik/garis berikutnya mengikuti bunyi penanda irama (beep). 3) Siswa harus menempatkan salah satu kaki di atas atau melewati titik/garis penanda lintasan 20meter yang ditempuhnya setiap kali penanda irama (beep) berbunyi. 4) Jika siswa tiba sebelum penanda irama (beep) berbunyi, maka siswa harus menunggu penanda irama (beep) berbunyi untuk melanjutkan tes/berlari. 5) Siswa berusaha berlari selama/sebanyak mungkin mengikuti bunyi penanda irama (<i>beep</i>). <p>1) Siswa berhenti secara sukarela atau dihentikan apabila siswa sudah tidak mampu berlari mengikuti bunyi penanda irama (<i>beep</i>)</p>	Hasil tes berupa angka skala VO2 Max sesuai level dan balikan yang dicapai atlet
4	Bermain sepakbola	40 menit		Peserta latih melakukan permainan sesuai arahan dari pelatih
5	Pendinginan	5 menit		Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

Lampiran 1

Hasil Perhitungan Deskriptif Statistik

Statistics

		Tes Awal Daya Tahan	Tes Akhir Daya Tahan
N	Valid	15	15
	Missing	0	0
Mean		34.525	40.280
Std. Error of Mean		.5343	.8041
Median		34.3	39.5
Mode		33.2 ^a	39.5
Std. Deviation		2.3894	3.5958
Variance		5.709	12.930
Minimum		31.0	35.7
Maximum		43.3	51.9
Sum		690.5	805.6

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Lampiran 2

Hasil Perhitungan Uji Normalitas

Tests of Normality

Kelas	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil 1	.261	15	.221	.730	15	.250
2	.236	15	.236	.840	15	.294

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 3**Hasil Perhitungan Uji Homogenitas****Test of Homogeneity of Variance**

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Based on Mean	3.381	1	28	.274
Based on Median	1.926	1	28	.173
Based on Median and with adjusted df	1.926	1	34.383	.174
Based on trimmed mean	2.598	1	28	.115

Lampiran 4

Hasil Perhitungan Uji Paired Sample t Test

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pre Test - Post Test	-5.7550	1.9055	.4261	-6.6468	-4.8632	-13.507	14	.0

Foto-Foto Penelitian



Pelaksanaan Tes Awal VO2 Max

Foto-Foto Penelitian



Pelaksanaan Tes Akhir VO2 Max

Foto-Foto Penelitian



Pelaksanaan Latihan *Triangle Run*

SK DOSEN PEMBIMBING



UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia no.83 Bekasi 17113

Telp : (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax : (021) 8801192

SURAT KEPUTUSAN DEKAN

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
NOMOR : 121.a/ UNISMA.FKIP/ KD / V / 2024

TENTANG

PENETAPAN PEMBIMBING PENULISAN SKRIPSI
DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI

- Menimbang** : 1. Bahwa penyelesaian akhir program mahasiswa jenjang pendidikan S1 untuk Jurusan Pendidikan Jasmani dilakukan penulisan skripsi.
2. Bahwa untuk kelancaran penulisan, perlu untuk menetapkan pembimbing penulisan
- Mengingat** : 1. Undang-undang Nornor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
2. Peraturan Pemerintah Nomor 60 Tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi.
3. Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 066/V/1994, tentang Pedoman Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan penilaian hasil belajar.
4. Kurikulum Jurusan Pendidikan Jasmani Program Studi Pendidikan Jasmani
- Memperhatikan** : a. Rapat Koordinasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
b. Rekomendasi Seminar Proposal Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani

M E M U T U S K A N

Menetapkan : Mengangkat Saudara : **Dr. Apta Mylsidayu, M.Or**

Pertama : Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi

Nama : **Tatang Priyatna**

NPM : 41182191200036

Pengaruh Metode Latihan Triangle Run Terhadap Peningkatan Daya Tahan Pada Peserta Latih KU-14 DiSSB Putra Marta Jakarta Timur

Kedua : Surat Keputusan berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan akhir semester **Ganjil T.A. 2024/2025**

Ketiga : Mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan skripsi sampai dengan batas akhir tanggal tersebut di atas, maka keputusan ini tidak berlaku lagi dan biaya bimbingan dinyatakan habis terpakai.

Keempat : Mahasiswa yang akan melanjutkan skripsi diharuskan membayar bimbingan sebesar ketentuan yang berlaku.

Kelima : Apabila terdapat kekeliruan dalam penetapan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana

DITETAPKAN DI : Bekasi

TANGGAL : 31 Mei 2024


Yudi Budianti, M.Pd
 Dekan

Tembusan : Yth.

1. Direktur DAPA UNISMA Bekasi
2. Dosen Pembimbing
3. Arsip

SURAT IZIN PENELITIAN



UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia no.83 Bekasi 17113

Telp : (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax : (021) 8801192

Nomor : 121.a / UNISMA.FKIP/E/V / 2024
 Lampiran : 1 (satu) Berkas
 Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth.

SBB Putra Marta Jakarta Timur

di

Tempat

Assalamu'alaikum, Wr. Wb .

Dengan ini kami beritahukan dengan hormat, bahwa :

Nama Mahasiswa : Tatang Priyatna
 NPM : 41182191200036
 Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
 Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 Waktu Penelitian Hingga : **28 Februari 2025**

Bermaksud akan mengadakan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul :

Pengaruh Metode Latihan Triangle Run Terhadap Peningkatan Daya Tahan Pada Peserta Latih KU-14 Di SSB Putra Marta Jakarta Timur

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon bantuan Bapak/Ibu agar yang bersangkutan dapat kirannya diberikan izin penelitian, sehingga data yang diperlukan dapat terkumpul dengan baik.

Demikian, atas bantuan dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum, Wr. Wb.

Bekasi, 31 Mei 2024


Yudi Budianti, M.Pd
 Dekan

SURAT BALASAN PENELITIAN



SURAT KETERANGAN

Nomor: 035/PM/IX/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini Manager SSB PUTRA MARTA menerangkan bahwa:

Nama : **Tatang Priyatna**
 NPM : **41182191200036**
 Program Studi : **Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**
 Fakultas : **Keguruan dan Ilmu Pendidikan**
 Universitas : **Islam 45 Bekasi**

Yang bersangkutan telah melaksanakan penelitian di SSB Putra Marta untuk penulisan skripsi yang berjudul "**PENGARUH METODE LATIHAN TRIANGLE RUN TERHADAP DAYA TAHAN PADA PESERTA LATIH KU-14 DI SSB PUTRA MARTA JAKARTA TIMUR**", pada tanggal 27 Juli s.d. 14 September 2024.

Demikian surat keterangan ini kami buat dengan sebenarnya agar dapat dipergunakan sesuai peruntukannya, atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Hormat kami,
 Manager SSB PUTRA MARTA


Bambang Darmadi, SE



FREKUENSI BIMBINGAN



KARTU BIMBINGAN SKRIPSI
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Nama Mahasiswa : Tatang Priyatna
 NPM : A1102191200036
 Program Studi : Pendidikan
 Judul : "PENGARUH METODE LATIHAN TRIANGLE RUN TERHADAP DAYA TAHAN PADA PESERTA LATIHAN KU-19 DI SSB PUTRA MARTA JAWA TIMUR"
 Pembimbing : Dr. Acha Mulsidiyus, M.Pd.

KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
1.	31/5-24	Buat Bab I-III	
2.	8/7-24	Revisi Bab I-III: lengkapi program latihan	
3.	22/7-24	Revisi program latihan	
4.	5/8-24	ace. penelitian	
5.	9/9/24	Buat Bab IV-V	
6.	17/9/24	Revisi Bab IV-V	
7.	24/9/24	Buat draft sidang	
8.	8/10/24	Revisi draft sidang	

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME



UNIVERSITAS ISLAM "45"
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 Jl. Cut Meutia No. 83 Bekasi 17113
 Telp. (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax. (021) 8801192

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME
 Nomor: /Perpu-PL6006/AK.05/E/K/2024

Staf Perpustakaan FKIP Unisma Bekasi menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas tersebut :

Nama : Tatang Priyatha
 NPM : A1182191200036
 Program Studi : PENJASKESREK

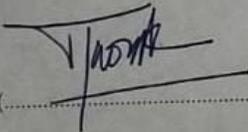
Judul Tugas Akhir/Skripsi :

"PENGARUH METODE LATIHAN TRIANGLE RUN TERHADAP PENINGKATAN
 DAYA TAHAN PARA PESERTA LATIH KU-IA DI SSR
 PUTRA MARTA JAKARTA TIMUR

Dinyatakan lolos / ~~tidak lolos~~ (coret yang tidak perlu) plagiasi berdasarkan hasil uji turnitin dengan persentase 33% pada setiap subbab naskah tugas akhir/skripsi yang disusun. Surat Keterangan ini digunakan sebagai prasyarat untuk mengikuti ujian tugas akhir/skripsi.

Bekasi, 16 Okt 2024

Mengetahui,
Kepala Program Studi



Staf Perpustakaan FKIP



Note : Syarat hasil uji turnitin $\leq 35\%$

RIWAYAT HIDUP



Tatang Priyatna, lahir di Brebes, 14 Januari 1998. Putra dari Bapak Soleman dan Ibu Karsiti, Penulis merupakan anak ketiga dari Tiga bersaudara. Penulis memulai pendidikan formal di SDN Malahayu 01 pada tahun 2004 dan tamat tahun 2010, pada tahun yang sama penulis melanjutkan pendidikan di SMP Negeri 4 Banjarharjo dan tamat pada tahun 2013. Kemudian penulis melanjutkan pendidikan di SMA Negeri 1 Banjarharjo dan tamat pada tahun 2016. Pada tahun 2019 saya berkesempatan bekerja di SDN PULOGADUNG 07, sebagai tenaga kebersihan, tahun 2020 sampai 2024 penulis terdaftar sebagai Mahasiswa di Universitas Islam “45” Bekasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Akhir kata penulis mengucapkan rasa syukur yang sebesar-besarnya kepada Allah SWT atas terselesainya skripsi ini. Terimakasih kepada orang tua yang selalu memberikan support dan do'a sehingga bisa menyelesaikan proses tugas akhir skripsi ini.